

Mockis Trainingsplan für dich als Einsteiger

Ziel: In zwölf Wochen die 10 Kilometer schaffen.

Anforderung: 30 Minuten Laufen ohne Pause musst du bereits schaffen.

Woche	Montag	Mittwoch	Freitag
1	3 x 2 km DL1 (Pause: 5 min Gehen)	40 min alternatives Training	5 km DL1
2	3 x 2 km DL1 (Pause: 4 min Gehen)	40 min alternatives Training	5 km DL1
3	2 x 3 km DL1 (Pause: 5 min Gehen)	40 min alternatives Training	5 km DL1
4	2 x 3 km DL2 (Pause: 5 min Gehen)	40 min alternatives Training	6 km DL 1
5	2 x 3 km DL2 (Pause: 4 min Gehen)	40 min alternatives Training	6 km DL1
6	6 km DL1	40 min alternatives Training	6 km DL1
7	2 x 4 km DL2 (Pause: 4 min Gehen; 4 min DL1)	40 min alternatives Training	6 km DL1
8	4 km DL2 + 5 min DL1 + 4 km DL2	5 km DL1	6 km DL1
9	6 km DL2	45 min alternatives Training	7 km DL1
10	6 km DL2	6 km DL1	7 km DL1
11	1 km DL1 + 6 km DL2 + 1 km DL1	45 min alternatives Training	8 km DL1
12	45 min alternatives Training	6 km DL1	/
Woche 12			Sonntag: Wettkampf 10 km

DL1 = 70 bis 80 Prozent des Maximalpulses

DL2 = 80 bis 85 Prozent des Maximalpulses

DL3 = noch höherer Maximalpuls

Alternatives Training = Egal ob Fahrrad fahren oder Krafttraining, wichtig ist, dass du trainierst.